



## Innehalten im Weihnachtstrubel

mit **Yin Yoga** - *langsam, sanft, still, ruhig, meditativ*

Ein Asana wird lange, ohne Dehnung, ohne Kraft, ohne Ausrichtung, ohne Dynamik gehalten. Du wirst eintauchen in deine innere Ruhe und Stille. Lass dich in deiner Haltung tragen und unterstützen von Kissen, Bolstern und wärmenden Decken. Du erfährst eine Tiefenentspannung wie in Shavasana und nimmst diese Ruhe und Gelassenheit mit zu deinem Weihnachtsfest.

**Mit Anfangsmeditation und Schlusspannung**

bei yoga & bewegung, Burgstraße 61, 69121 Heidelberg

Freitag, 21.12.2018 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Kosten 22 Euro

Anmeldung direkt bei Eva Metz: [info@gesundheitsweg.com](mailto:info@gesundheitsweg.com) oder auf Anmelde-  
liste

[www.gesundheitsweg.com](http://www.gesundheitsweg.com)